

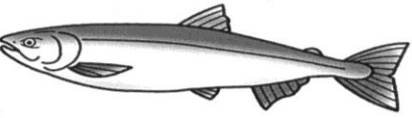
9月7日 (月)

さけ

さけは、^{あか}赤の^たグループの^{もの}食べ物で、
^{たんぱく}たんぱく質を多く含みます。

さけの^み身の^{いろ}色はサーモンピンクですが、これは、アスタキサンチンという^{しきそ}色素の^{いろ}色です。

また、さけの^し脂肪には、
^{けつえき}血液の^{なが}流れをよくする
^{せいぶん}成分が^{おほ}多く^{ふく}含まれています。



きょうのこんだて

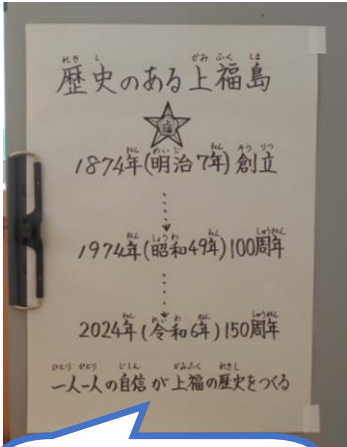
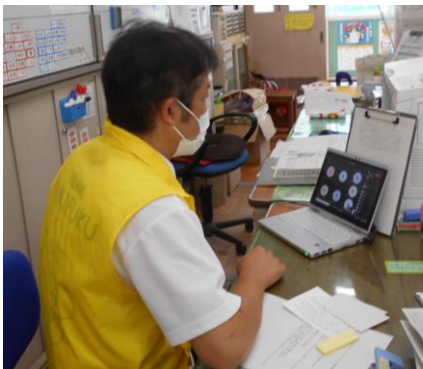
ごはん
ぎゅうにゅう
さけのしょうゆふうみやり
ごもくじる
こうやどうふのいりに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さけ だしこんぶ、けずりぶし ぶたひきにく、こうやどうふ ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ たけのこ、あおねぎ えのきたけ、にんじん グリーンピース

クイズ5 こうやどうふは、とうふをどのようにして^{つく}作るでしょうか。
①凍らせて作る。 ②しぼって作る。 ③油であげる。

一口メモ

いつか どうようじゅぎょう じどうかい らくせい いわ かい
○5日の土曜授業では、児童会による「落成を祝う会」を
リモートで行いました。上福今昔物語として工事前の
写真と工事が終わったあとの写真を使っていました。
児童会の人たちは、とてもがんばっていました。
今朝の児童朝会もリモート朝会を行いました。
校長先生のお話は、今年で146年たつ歴史ある
上福島小学校についてでした。「今の2年生が6年生
になったときに、150周年を迎えるます。これからの
上福の歴史を作っていくみなさんには、一人一人が
自信をもって生きていってください」ということでした。



新聞コーナーに校長先生手描きの校章が書かれています。



きょう ふくさい
○今日の副菜は「^にこうやどうふのいり煮」です。こうやどうふは、
とうふを凍らせて^{つく}作ります。
給食では、^{こな}粉の^{きゅうしよく}こうやどうふを
使っています。カルシウム、鉄
食物せんいがたくさんとれます。



青ねぎ	徳島県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	キャベツ	群馬県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①